

Controlando el Insomnio

La siguiente información está basada en las experiencias generales de muchos pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia podría ser diferente. Si tiene alguna pregunta sobre los servicios de tratamiento para el cáncer de próstata que cubre su seguro médico, por favor póngase en contacto con su proveedor médico o proveedor de seguro médico.

Este material educativo ha sido posible por una beca del Departamento de Justicia de California (California Department of Justice, Antitrust Law Section), por un litigio de fondos para beneficiar a californianos que han sido diagnosticados con cáncer de próstata y sus familias.

Por favor, tómese la libertad de leer solamente las secciones de este folleto que necesite por el momento. No necesita leer todo ahora. Puede leer el resto después.

Índice

¿Qué aprenderé al leer este folleto?.....	4
¿Qué es el insomnio?	5
¿Por qué la quimioterapia causa insomnio?.....	6
¿Qué puedo hacer para controlar el insomnio?.....	7
¿Cuándo debo llamarle a mi doctor?	10
¿Qué he aprendido al leer este folleto?.....	11
Palabras claves	12

¿Qué aprenderé al leer este folleto?

Cuando tiene **quimioterapia** para controlar el cáncer de próstata, es posible que tenga **efectos secundarios** o cambios no deseados en su cuerpo. Los efectos secundarios varían de persona a persona, y pueden ser diferentes de un tratamiento al siguiente. Algunas personas no experimentan efectos secundarios o los tienen muy leves. La buena noticia es que existen formas de controlar la mayoría de los efectos secundarios. En este folleto usted aprenderá sobre:

- Lo que es el **insomnio**
- Por qué la quimioterapia causa insomnio
- Lo que puede hacer para controlar el insomnio
- Cuando debe llamarle a su doctor

Es importante aprender a manejar los efectos secundarios que podría tener por la quimioterapia para que pueda seguir haciendo el mayor número de sus actividades normales que sea posible.

Las palabras que aparecen en **negrita** (letras más oscuras) se encuentran en la sección de “Palabras clave” al final del folleto.

¿Qué es el insomnio?

El **Insomnio** es un periodo de tiempo largo en el que no logra dormir lo suficiente.

Puede ser que tenga problemas para dormirse o quedarse dormido.



¿Por qué la quimioterapia causa insomnio?

Es normal tener problemas para dormir durante esta etapa difícil de su vida. Podría tener problemas para dormir debido a:

- El temor y preocupación sobre el cáncer de próstata y su tratamiento.
- Cualquier dolor que pudiera tener a causa de su tratamiento o cáncer de próstata.
- Los efectos secundarios o cambios no deseados en su cuerpo debido a las medicinas que está tomando. Por ejemplo, las medicinas que su doctor le da para ayudarlo a controlar otro efecto secundario como las **náuseas** (sentir el estómago revuelto) y el **vómito** (devolver el estómago) también pueden causarle problemas para dormir.
- Estar menos activo durante el día.

Es muy importante que duerma bien por las noches para que su cuerpo tenga oportunidad de recuperarse y así pueda tener energía durante el día.

¿Qué puedo hacer para controlar el insomnio?

Así como el tratamiento para el cáncer es diferente para cada paciente, la forma en la que cada persona responde al tratamiento también es diferente. Mientras que una persona puede tener insomnio, puede ser que otra no lo tenga. Sin embargo, existen cosas que puede hacer para ayudarle a lidiar con este efecto secundario del tratamiento.

- Haga un diario de su insomnio por dos semanas. ¿A qué hora se acuesta a dormir? ¿Se duerme inmediatamente? ¿Cuándo se despierta? ¿Qué es lo que lo despierta?



- También mantenga un registro de lo que come, toma y hace durante el día y justo antes de irse a dormir. ¿Ve televisión hasta altas horas de la noche? ¿Le impide dormir el dolor? Comparta este registro con su doctor y equipo de cuidado médico para que puedan hacer un “plan para dormir.”
- Procure que el área donde duerme sea oscura, callada y fresca. Si en el área en donde duerme hay mucho ruido, trate de poner música relajante. Use cobijas para calentarse si siente frío. Use ropa suelta y cómoda para dormir.
 - Trate de un horario regular para irse a dormir y levantarse.
 - Evite las bebidas que tengan cafeína (el café, el té, el chocolate).

- No tome alcohol. El alcohol le puede ayudar a quedarse dormido, pero hace que se despierte muchas veces en la noche.
- Coma un bocadillo alto en proteína dos horas antes de irse a dormir.
- Trate de lidiar con cosas que podrían preocuparlo temprano en el día y planee actividades más relajantes para la tarde.
- Avísele a su doctor y equipo de cuidado médico sobre todas las medicinas que toma incluyendo las **medicinas de venta libre** (medicinas que puede comprar sin receta médica.)
- Trate de no tomar siestas durante el día. Si necesita tomar una siesta, procure que no dure más de 20 a 30 minutos.
- Hacer ejercicio por lo menos seis horas antes de irse a dormir, también puede ayudarle a tener un sueño más profundo. Si no puede hacer ejercicio, trate de tomar un baño caliente.
- Si no puede dormir, no se quede en la cama. Vaya a otra habitación y lea un libro o vea televisión. Quédese ahí hasta que sienta sueño. Entonces regrese a la cama.
- Hable con su doctor y equipo de cuidado médico sobre las medicinas que puede tomar para ayudarle con el insomnio.



Plan para controlar el insomnio

- ¿Qué es lo que debe anotar en su registro de sus hábitos de dormir?

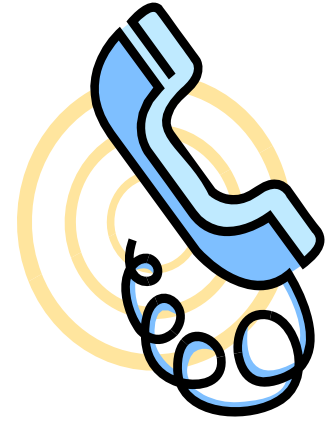
- ¿Qué medicinas de venta libre está tomando? Haga una lista de lo que toma, cuánto toma y qué tan seguido lo toma. Enséñele la lista a su doctor.

- ¿Cómo se puede comunicar con su doctor o equipo de cuidado médico si necesita ayuda?

¿Cuándo debo de llamarle a mi doctor?

Debe de llamarle a su doctor si:

- Tiene dolor que no se controla con la medicina
- Tiene temor y preocupaciones que le impiden dormir
- No puede dormir aún después de tratar muchas cosas distintas que le ayuden a dormir



Si tiene cualquiera de estos síntomas, hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Existen medicinas y tratamientos que pueden ayudarle a sentirse mejor.

Es importante que hable con su doctor o equipo de cuidado médico sobre cualquier efecto secundario que pueda tener durante o después de su tratamiento. Su equipo de cuidado médico puede ayudarle a tratar estos problemas.

Nombre de su doctor	
Número del consultorio de su doctor	
Número del localizador del doctor	

¿Qué he aprendido al leer este folleto?

En este folleto, usted aprendió sobre:

- Lo que es el insomnio
- Por qué la quimioterapia puede causar insomnio
- Lo que puede hacer para controlar el insomnio
- Cuando debe llamarle a su doctor

Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Es importante que entienda lo que está pasando con su tratamiento para cáncer de próstata. Este conocimiento le ayudará a cuidarse mejor y a sentirse con más control para que pueda aprovechar al máximo su tratamiento.

Palabras claves

Efectos secundarios: cambios no deseados en su cuerpo causados por el tratamiento para el cáncer de próstata.

Insomnio: dificultad para dormir o para quedarse dormido.

Medicina de venta libre: medicinas que puede comprar sin receta médica.

Nausea: una sensación molesta en la parte de atrás de su garganta y estómago que cause vómito.

Quimioterapia: un tratamiento para cáncer de próstata, el cual trata todo su cuerpo con potentes medicinas anti-cancer para destruir muchas de las células del cáncer de próstata.

Vómito: ocurre cuando los músculos del estómago se contraen fuertemente. Esto causa que el contenido del estómago suba y salga por la boca.